

# คู่มือรับ สถานการณ์ น้ำท่วม

จัดทำโดย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



- การเตรียมการก่อนน้ำท่วม
- การรับมือระหว่างน้ำท่วม
- การปฏิบัติภายหลังน้ำท่วม

น้ำท่วม : คุณไม่สามารถยับยั้งไม่ให้เกิด แต่คุณสามารถเตรียมการรับมือได้

# คู่มือ รับสถานการณ์น้ำท่วม

จัดทำโดย

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทร. 053-942-010

[www.cendru.net](http://www.cendru.net)

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537  
ห้ามคัดลอก จัดพิมพ์ หรือทำซ้ำ ก่อนได้รับอนุญาต





## คำนำ

เหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นในรอบหลายปีที่ผ่านมาได้สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่น้ำท่วม โดยทางภาครัฐและหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบต้องทำการป้องกันและฟื้นฟูระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญก่อน อาจไม่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนได้อย่างทันที ดังนั้นประชาชนจึงควรมีความพร้อมในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วมเพื่อป้องกันและบรรเทาภัยที่จะเกิดขึ้นได้

คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วมเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยหน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้รับความร่วมมือจากจังหวัดเชียงใหม่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้สาระความรู้เกี่ยวกับการเตรียมการรับสถานการณ์น้ำท่วมทั้งก่อนเกิดน้ำท่วม ระหว่างเกิดน้ำท่วม และหลังเกิดน้ำท่วมแก่ประชาชนให้มีความพร้อมในสถานการณ์น้ำท่วม โดยสามารถลดความเสียหายจากภัยที่จะเกิดแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและสามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์ก่อให้เกิดความรู้แก่ประชาชนและนำไปใช้กับสถานการณ์น้ำท่วมครั้งต่อไปได้เป็นอย่างดี



(ศาสตราจารย์ ดร. พงษ์ศักดิ์ ยิ่งกลิทธิ)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## สารบัญ

### การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

หน้า 7

- การเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม
- การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป
- ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ต้องปฏิบัติอย่างไร
- การทำแผนรับมือน้ำท่วม
- ถ้าคุณมีเวลาเพียงเล็กน้อยหลังการเตือนภัยสิ่งที่คุณต้องทำและมีในแผน
- ถ้าคุณมีเวลามากหลังการเตือนภัยสิ่งที่คุณต้องเพิ่มลงไปโนแผน
- น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้อย่างไร
- การป้องกันน้ำเข้าบ้าน

### การรับมือระหว่างน้ำท่วม

หน้า 21

- ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม
- สิ่งที่คุณควรทำหลังจากได้รับการเตือนภัยน้ำท่วม
- น้ำท่วมฉับพลัน
- ปลดก๊วยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน
- ปลดก๊วยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน



## สารบัญ

### การปฏิบัติภายหลังน้ำท่วม

หน้า 33

3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

- ขั้นตอนที่ 1 เอาใจใส่ตัวเอง
- ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ
- ขั้นตอนที่ 3 ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

### สารความรู้ท้ายเล่ม

หน้า 43

โรคที่มากับน้ำท่วม ฯลฯ



## บทนำ

คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วมที่คุณถืออยู่ฉบับนี้แบ่งเนื้อหาหลักออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

### ส่วนที่ 1 การเตรียมการ ก่อนน้ำท่วม

นำเสนอการเตรียมการของประชาชนในช่วง  
ก่อนน้ำท่วมโดยเสนอแนะให้รู้จักกับภัยน้ำท่วมในพื้นที่  
วิธีการรับมือน้ำท่วม การทำแผนเตรียมการรับมือน้ำท่วม  
การแนะนำบุตรหลาน รวมทั้งให้ทราบว่าน้ำสามารถไหล  
เข้าในบ้านได้อย่างไร

### ส่วนที่ 2 การรับมือ ระหว่างน้ำท่วม

นำเสนอวิธีการรับมือระหว่างเกิดน้ำท่วม สิ่ง  
ควรทำเมื่อได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดน้ำท่วมในกรณีที่อยู่ภายในบ้าน  
และภายนอกบ้าน

### ส่วนที่ 3 การปฏิบัติ ภายหลังน้ำท่วม

นำเสนอขั้นตอนการปฏิบัติหลังน้ำท่วม 3 ขั้นตอน  
การเอาใจใส่ตนเองและครอบครัว การจัดการดูแลบ้าน  
เรือน และการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม  
เล่มนี้จะเป็นแหล่งความรู้ให้แก่ประชาชนนำไปประยุกต์  
ใช้เพื่อรับมือจากภัยน้ำท่วมได้เป็นอย่างดี



# การเตรียมการ ก่อนนำท่วม





## การเตรียมการ ก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม  
ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า  
เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามักจะไม่เพียงพอ

รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ

สอบถามหน่วยงานที่จัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
  - เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือ ไหล่นได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่จะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
  - เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้างในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง





## การรับมือสำหรับ น้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดกับทรัพย์สิน  
ของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
และขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด  
จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉิน  
แหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง



5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม  
ควรเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก  
ไม้แผ่น ตะปู กาวซีเมนต์ เป็นต้น เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน  
และควรทราบแหล่งทรายที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำ ไม่ท่วมถึง





7. ปรีกษาและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย  
เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน  
และเก็บไว้ความที่จำง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้  
ภายหลังน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่า  
ระดับที่คาดว่าจะน้ำจะท่วมถึง



# 191

ฉุกเฉิน, ตำรวจ,  
ดับเพลิง, รถพยาบาล



10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด  
ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บบันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญ  
และของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้าน  
หรือห่างจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสาร  
เก็บไว้ในที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วม  
ที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ





## ถ้าคุณคือพ่อแม่ :

- \* ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ  
ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ  
หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- \* ต้องทราบหมายเลข โทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- \* ต้องทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานคุณเรียนอยู่
  - \* เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- \* จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกันน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
  - \* ต้องมั่นใจว่าเด็ก ๆ ได้รับทราบแผนการ  
รับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน



# 199

กู้ภัย, ดับเพลิง



## การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึง  
สิ่งต่างๆที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัย  
เดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคู่มือเล่มนี้ พร้อมทั้งจดบันทึก  
ด้วยว่าจะจัดการตามคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คน  
เร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ  
หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย





ถ้าคุณมีเวลาเพียงเล็กน้อย  
หลังการเตือนภัย :

สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาณเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์  
ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้  
หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ใกล้บริเวณบ้าน  
และอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง



- เมื่ออพยพออกจากบ้าน ในกรณีที่คุณไม่สามารถ  
กลับเข้าบ้านได้หลายวันควรติด  
ข้อความอธิบายที่บ้านด้วยว่า คุณอพยพไปที่ไหน  
และสามารถติดต่อได้อย่างไร
- เมื่อจะออกจากบ้านให้ปิดบ้านให้เรียบร้อย  
และเดินทางออกไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้ผู้ที่อพยพ





ถ้าคุณมีเวลามาก  
หลังการเตือนภัย :

สิ่งที่ต้องเพิ่มลงไปแผน

- อ่าน...ปลอตภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน  
และนอกบ้านในคู่มือเล่มนี้
- ติดตั้งอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่เตรียมไว้  
สำหรับการป้องกันน้ำท่วม
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน พื้นห้องน้ำและสุขภัณฑ์  
ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้านได้



- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊สและประปาในบริเวณที่จะถูกน้ำท่วม  
หรือถ้าคิดว่าน้ำจะท่วมเฉพาะชั้นล่างก็สามารถปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า  
เฉพาะส่วนนั้นและเปิดใช้ในส่วนที่อยู่อาศัยได้ ในแผนรับมือน้ำท่วม  
ให้ทำเครื่องหมายจุดที่เป็นฟิวส์  
หรือเบรกเกอร์เพื่อแสดงวงจร ไฟฟ้าที่เข้าสู่ตัวบ้าน

- ปิดกั้นแก๊สให้สนิท

- จัดเตรียมน้ำสะอาดไว้ในภาชนะเพื่ออุปโภคและบริโภคอย่างเพียงพอ
  - ตรวจสอบแหล่งพลังงานที่ใช้กับเครื่องสูบน้ำ
  - เคลื่อนย้ายทรัพย์สินมีค่าไปเก็บไว้ที่สูงหรือปลอดภัย



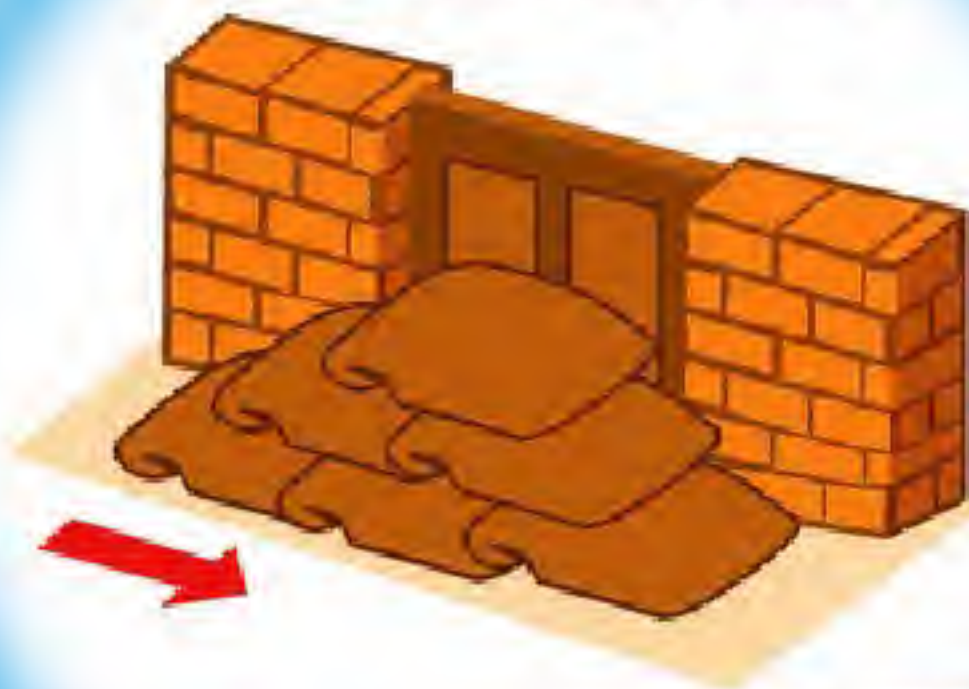


## น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณ ได้อย่างไร

- น้ำสามารถผ่านเข้ารอบ ๆ ประตู และช่องว่างของอิฐได้
  - หากน้ำท่วมสูงมาก น้ำจะสามารถไหลย้อนกลับเข้าบ้านทางท่อใน  
ห้องน้ำหรือท่ออ่างล้างหน้าได้
  - น้ำสามารถซึมผ่านรอยร้าวและรอยต่อของกำแพง
  - น้ำสามารถซึมผ่านขึ้นมาทางพื้นชั้นล่างได้
  - น้ำสามารถผ่านเข้าทางรอยร้าวและรอยต่อรอบสายไฟ หรือ  
สายโทรศัพท์ที่เจาะผ่านกำแพง
  - น้ำสามารถไหลย้อนเข้าทางท่อระบายน้ำทิ้ง
- หากคุณสามารถหาจุดเหล่านี้ภายในบ้านและป้องกันอย่างถูกต้อง  
จะช่วยลดโอกาสที่น้ำจะเข้ามาภายในบ้านของคุณได้



## การป้องกันน้ำเข้าบ้าน





# การรับมือ ระหว่างน้ำท่วม





## ระหว่างเกิดน้ำท่วม

น้ำท่วมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว  
ควรมีการตื่นตัวเมื่อเกิดฝนตกหนักหรือหากไม่แน่ใจ  
ควรเปิดวิทยุหรือ โทรทัศน์เพื่อฟังพยากรณ์อากาศ  
และติดตามสถานการณ์

น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา  
จะมีหน่วยงานสำหรับเตือนภัย เพื่อให้ประชาชนมีเวลา  
รับสถานการณ์ ประชาชนทุกคนควรให้ความร่วมมือ  
และช่วยเป็นหูเป็นตาหากมีสัญญาณที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้  
ให้ทำการแจ้งหน่วยงานในท้องถิ่น





## ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วม และอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติ หรือเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้รับผลกระทบ จากภาวะน้ำท่วม



สิ่งที่คุณควรทำ :  
หลังจากได้รับการเตือนภัยจาก  
หน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น  
โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน  
และคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติตามนี้
  - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป  
ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
  - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณทางน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว





4. ถ้ามีการเคื่อนการเฝ้าระวังน้ำท่วม  
จะยังทอมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง  
ควรปฏิบัติดังนี้

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
  - อุดปิดช่องน้ำทิ้งอย่างฉางงาน
- พื้นที่องน้ำและสุขกัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
- อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
    - ลือคประคูป้านและอพยพขึ้นที่สูง
  - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน

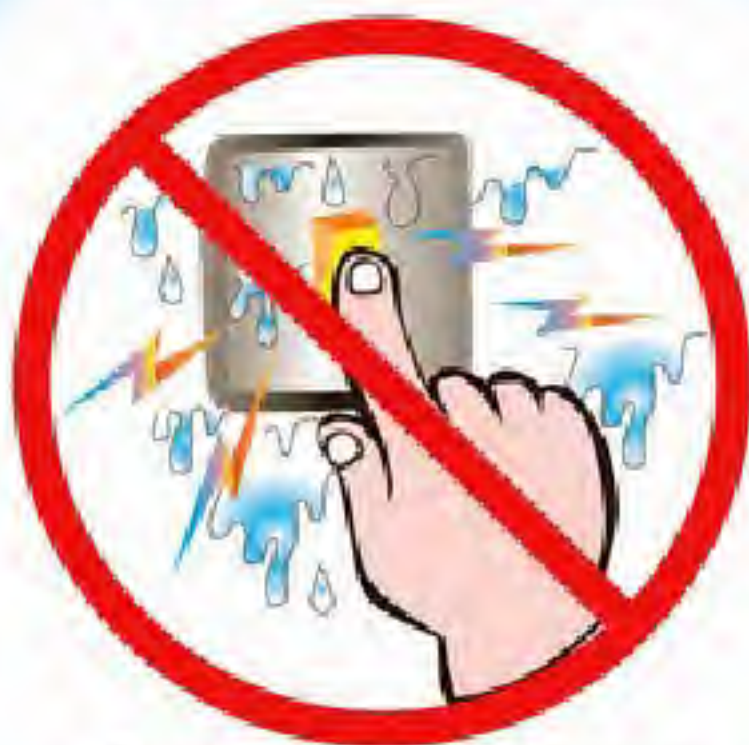


6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
- อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง แต่อาจมีน้ำท่วมในท้องถิ่น
- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในท้องถิ่น
  - ปิดแก๊สหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
  - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
  - ห้ามอยู่ในท้องถิ่น เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน





ในระหว่างเกิดน้ำท่วม



ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย



ห้ามอยู่ใกล้บริเวณเส้นทางที่น้ำไหล



## น้ำท่วมฉับพลัน

- น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้  
โดยไม่มีการเตือนภัย
- ควรทราบว่าจะเกิดน้ำท่วมฉับพลันจะทำอย่างไร  
ทั้งตอนอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน และในรถ
- เมื่อเกิดฝนตกหนักและคุณอยู่ใกล้ลำน้ำ  
ควรติดตามข่าวทางสถานีวิทยุท้องถิ่นหรือ  
โทรทัศน์ ถ้าได้รับการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน  
ให้ระมัดระวังตัวและย้าย ไปอยู่ที่สูง
- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วม ฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเคียวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกน้ำท่วม





## ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

### - ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล :

มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมา  
ความสูงของน้ำเพียงแค่ 15 เซนติเมตรก็ทำให้เสียหลักล้มได้  
ดังนั้นถ้ามีความจำเป็น

ต้องเดินผ่านทางที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับก่อนทุกครั้ง

### - ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม :

การขับรถในพื้นที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็น  
ป้ายเตือนเส้นทางต่างๆห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า  
น้ำสูง 50 เซนติเมตร พัดรถจักรยานยนต์ให้ลอยได้

### - ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย :

กระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านน้ำได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต  
เนื่องจากไฟชุกมากกว่าสาเหตุอื่น ๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้า  
ชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





## ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน

- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อบ้าน โคนน้ำท่วม :  
อุปกรณ์บางอย่างสามารถทำให้คุณช็อกได้  
แม้ในขณะที่ไม่เสียบปลั๊ก ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ  
จนกว่าแน่ใจว่าทุกชิ้นส่วนของอุปกรณ์นั้นสะอาดและแห้งสนิท
- ระวังสัตว์อันตราย : สัตว์อันตราย เช่น งู  
ตะขาบที่อาจหนีน้ำเข้ามาในบ้าน
- เคนอย่างระมัดระวัง : ระวังอันตรายจาก โคลนที่ทำให้ลื่น  
เศษแก้ว เข็ม ชากสิ่งของที่พังลอยมากับน้ำตอนที่น้ำลดแล้ว
- ระวังแก๊สรั่ว : หากได้กลิ่นแก๊สให้อยู่ห่าง ๆ ไว้  
ลองใช้ไฟฉายส่องดู เพื่อเช็คความเสียหาย  
และห้ามสูบบุหรี่หรือจุดไฟจนกว่าจะปิดแก๊ส  
หรือระบายอากาศในพื้นที่แล้ว





- อันตรายจากการรับอนุมอนออกไซค์ :  
ควรใช้ เตาอย่าง และ โคมไฟนอกบ้านเพราะควันที่ออกมาจาก  
สิ่งเหล่านี้อาจมีพิษและ ไม่ควรนำไปใช้ในบ้าน
- ทำความสะอาดทุกอย่างที่เปียกน้ำ :  
น้ำท่วมเป็นน้ำมีสิ่งปฏิกูลและสารอันตรายเจือปน  
ห้ามบริโภคน้ำทุกอย่างที่สัมผัสน้ำ  
ส่วนเครื่องใช้ให้ล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ดูแลตัวเองและครอบครัว :  
หลังจากน้ำท่วมควรดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ  
ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจใช้เวลารักษานานกว่า  
ความเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นควรพยายามเรียนรู้วิชาการ  
ที่จะสามารถเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวล



# หมายเลขโทรศัพท์ แหล่งความช่วยเหลือในพื้นที่อยู่อาศัย

หน่วยงานท้องถิ่น.....  
ไฟฟ้า.....  
ประปา.....  
แก๊ส.....  
ช่าง.....  
แพทย์.....  
สถานีตำรวจ.....  
ธนาคาร.....  
โรงเรียนและสถานศึกษา.....  
เพื่อนบ้านและครอบครัว.....

ที่นับคบ

.....

.....

.....

.....

คลิก

**www.cendru.net**

.....แล้วคุณจะรู้ทุกสิ่งกับ  
การเตือนภัยน้ำท่วม



# การปฏิบัติ ภายหลังนำท่วม



## หลังน้ำท่วม

3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ

หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

### ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัว  
อาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลาเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ  
อย่าลืมว่าเหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน  
ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลทั้งตัวเองและครอบครัว  
พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับมาเหมือนเดิม







อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น  
เช่น นอนหลับยาก ผื่นร่ายและปัญหาทางกาย โรคภัยไข้เจ็บ  
ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ใช้เวลากับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัว  
อาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พุดคุยปัญหากับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวล  
จะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด





3. พักผ่อนและกินอาหารที่มีประโยชน์ เพราะมีปัญหา  
ทั้งความเครียดและหาง่ายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จำเป็นต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์  
เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนเกินที่จะรับมือได้







6. คุณแม่เด็ก ๆ ใต้โต๊ะ และโปรดเข้าใจว่าเด็กก็มีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ฉี่รดที่นอน ตูตนิ้วโป้ง หรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กก็เพิ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต
7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่เคยโดนน้ำท่วม



## ขั้นตอน 2 : การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีคนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วม  
ส่วนใหญ่เกิดจากการถูกไฟดูดหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นหลังจากน้ำลด  
สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับเข้าบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย

ก่อนเข้าบ่อและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับฐานคลื่นวิทยุ โทรศัพท์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย  
และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ







3. เดินตรวจตรารอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายและถังแก๊ส โดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊ส ให้ระวังและรีบโทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
5. ตัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก็ไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น





7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง  
และอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน (ถ้ามี)
9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ
10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตู  
เพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของ  
โครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
11. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย







12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน

13. ตรวจสอบรอยแตกหรือรั่วของท่อน้ำ

ถ้าพบให้ปิดวาล์วเครื่องมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มหรือทำอาหาร

ด้วยน้ำจากก๊อกน้ำจนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย

14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำ

ภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนัง

หรือพื้นห้องใต้ดินได้

15. ถ้าจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมาก

มักจะมาจากตะกอน



### ขั้นตอน 3 : ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนที่คุณพยายามทำความเข้าใจและซ่อมแซมทุกอย่าง  
คุณควรประเมินความเสียหายและทำตามแผนที่วางไว้  
ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เรียกบริษัทประกันภัย และเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น  
เพื่อพิจารณาความเสียหาย
2. ตรวจสอบความเสียหายของ โครงสร้างอาคารของบ้านคุณ
3. ทำแผนการบูรณะซ่อมแซม ซึ่งเป็นรายการสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ  
เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
4. เปิดหน้าต่างเพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป





# โรคที่มากับน้ำท่วม

มหันตภัยที่แฝงมาทำร้ายผู้คนพร้อมกับ  
น้ำท่วมมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ  
โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน ไช้หวัด โรคเครียดวิตกกังวล  
โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วง และสัตว์มีพิษกัด  
โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน





## โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

โรคน้ำกัดเท้า หรือ ช่องก่งพุต จะมีอาการคันจากเชื้อรา  
ที่มาจากการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานาน  
จนทำให้ราร้ายตัวนี้เจริญเติบโต ไปตามซอกนิ้วเท้า  
โดยเชื้อราจะทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุย เกิดผื่นที่เท้า  
ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนา พบบ่อยที่ซอกนิ้ว  
แต่อาจลุกลามไปถึงฝ่าเท้าและเล็บได้  
การรักษาและป้องกันทำได้โดยล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่  
และเช็ดให้แห้ง ใส่ถุงเท้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น  
และไม่ใส่รองเท้าคู่เดิมทุกวัน





## ไข้หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่จมูก และคอ  
จะทำให้เยื่อจมูกบวมและแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา  
โดยผู้ที่เป็นไข้หวัดจะมีอาการจามและน้ำมูกไหลนำมาก่อน  
อ่อนเพลียปวดศีรษะเล็กน้อย แต่มักไม่ค่อยมีไข้  
บางรายอาจมีอาการปวดหู เยื่อแก้วหูมีเลือดคั่ง  
โรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน  
มีการระบาศหนักในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากความชื้นต่ำ  
และอากาศเย็น ติดต่อกันได้จากน้ำลาย และเสมหะผู้ป่วย  
ให้พักและดื่มน้ำมาก ๆ สิ่งที่สำคัญในการป้องกันคือ  
ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลา



## โรคเครียดวิตกกังวล

โรคเครียดเป็นสิ่งที่คนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้  
แต่ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอลงเพราะความ  
เครียดได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
อย่าพึ่งสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งเพื่อลดความเครียด  
เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ  
พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักผ่อนคลาย





## โรคตาแดง

เกิดจากการอักเสบของเยื่อบุตาที่ติดเชื้อไวรัส  
ติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสน้ำตา ของผู้ป่วยที่ติดมากับนิ้วมือ  
และแพร่จากนิ้วมือ อาการเกิดได้ ภายใน 1-2 วัน  
สามารถติดต่อได้ง่ายมาก โดยการคลุกคลีใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ป่วย  
ใช้เสื้อผ้าหรือสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย  
โดยเฉพาะมือและใบหน้า ผู้ป่วยโรคตาแดงจะมีอาการตาแดง เคืองตา  
ตาขาวจะมี สีแดงเรื่อ ๆ น้ำตาไหล เจ็บตา มักมีขี้ตามากจากการ  
ติดเชื้อแบคทีเรียมาพร้อมกัน  
การป้องกันทำได้โดยล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ให้สะอาดอยู่เสมอ  
ไม่คลุกคลีใกล้ชิด และหมั่นดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย  
สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน  
ปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ





## โรคอุจจาระร่วง

จะมีการถ่ายอุจจาระเหลวจำนวนมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน  
หรือมูกปนเลือดอย่าง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน  
ทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อคหมดสติ  
โดยเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และ ปรสิตหนอน  
พยาธิ ที่มาจากการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด  
การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการปรุงอาหารและภาชนะสกปรก  
การรักษาเมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วงให้รีบผสมผงน้ำตาล เกลือแร่คัมหันท์  
การป้องกันควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม  
ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร  
หรือก่อนรับประทานอาหาร และควรถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

โรคข้างต้นเป็นหัวโรคร้ายที่เมื่อเกิดน้ำท่วมครั้งใด  
"มันจะมากับน้ำท่วม" ทุกที ดังนั้นในภาวะน้ำท่วม  
ผู้ประสบอุทกภัยต้องป้องกันให้ดีไมเช่นนั้นอาจถูกมันทำร้ายได้





## การเตือนภัย น้ำท่วมในเชียงใหม่

คุณรู้จักสัญลักษณ์  
ของการเตือนภัยน้ำท่วมหรือไม่?

ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วม  
และอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. การกลับสู่ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติ



# สัญลักษณ์ของระดับ การเตือนภัยน้ำท่วม

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ภาควิชาวิศวกรรมโยธา

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ได้กำหนดสัญลักษณ์ของระดับการเตือนภัยน้ำท่วมขึ้น  
เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกการรับทราบของประชาชน  
จะได้เตรียมรับสถานการณ์ได้ทันต่อเหตุการณ์น้ำท่วม  
โดยสัญลักษณ์นี้จะแสดงในป้ายเปลี่ยนข้อความ  
และสื่อต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ เป็นต้น





# น้ำท่วมเมืองเชียงใหม่ใครแจ้งเตือนภัย?

การแจ้งเตือนภัยทางอินเทอร์เน็ต

- หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ

(Natural Disasters Research Unit, NDRU)

[www.cendru.net](http://www.cendru.net)

โดยภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ศูนย์อุทกวิทยาและบริหารน้ำภาคเหนือตอนบน

[www.hydro-1.net](http://www.hydro-1.net)

สำนักชลประทานที่ 1 กรมชลประทาน

- ศูนย์ปฏิบัติการจังหวัดเชียงใหม่

<http://warning.chiangmaipoc.net>

จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำเว็บไซต์และมีการทำระบบเตือนภัยน้ำ

- ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคเหนือ

<http://www.cmmet.go.th>

กรมอุตุนิยมวิทยาเป็นเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับการพยากรณ์

และรายงานอากาศทั่วทุกภาคของประเทศ



## หอเตือนภัย

การแจ้งเตือนภัยทางหอเตือนภัยในพื้นที่  
เขตเมืองเชียงใหม่ 3 จุด ได้แก่

- \* บริเวณสุสานบ้านเด่น
- \* ซ่างศูนย์วิจัยวิศวกรรมจราจรแขวงเมืองราย
- \* และหลังโรงแรมแมปิง

## ป้ายเปลี่ยนข้อความได้ (ไฟวิ่ง)

การแจ้งเตือนภัยทางป้ายเปลี่ยนข้อความได้ในพื้นที่ที่มี  
การสัญจรหนาแน่น ได้มีหน่วยงานติดตั้งบอร์ดไฟวิ่งเพื่อใช้ในการ  
ประชาสัมพันธ์และแจ้งข่าวสารอยู่จำนวนมากในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่

## เครื่องมือวัดน้ำฝนและไซเรน

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และกรมป้องกัน  
และบรรเทาสาธารณภัย ได้ติดตั้งเครื่องมือวัดปริมาณน้ำฝน  
และมีไซเรนเตือนภัยแบบมือหมุนครอบคลุมในพื้นที่เสี่ยงภัย  
บริเวณพื้นที่คันน้ำ และหมู่บ้านเสี่ยงภัยน้ำท่วม





## รถกระจายข่าว

เทศบาลนครเชียงใหม่ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
ใช้รถกระจายข่าวทำการแจ้งเตือนภัยน้ำท่วมล่วงหน้า  
ในพื้นที่ที่มีชุมชนเพื่อมีเวลาเตรียมการรับสถานการณ์

## วิทยุโทรทัศน์

การแจ้งเตือนภัยทางวิทยุกระจายเสียงในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่  
และใกล้เคียง ได้แก่ สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์  
คลื่น FM 93.25 MHz และวิทยุสื่อสารมวลชน  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คลื่น FM 100  
รวมทั้งวิทยุชุมชนในพื้นที่ด้วย



## หลักระดับน้ำท่วม

หลักระดับน้ำท่วมในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่  
เป็นเสาคอนกรีตสูงประมาณ 1.40 เมตร ที่แสดงค่าระดับน้ำ  
ที่จะท่วมแต่ละพื้นที่ ซึ่งหลักนี้จะติดตั้งกระจายทั่วพื้นที่  
เคยเกิดน้ำท่วมทั้ง 7 โซนในเขตพื้นที่น้ำท่วมเขตเมืองเชียงใหม่  
โดยที่เสาเขียนบอกระดับน้ำที่น้ำจะเข้าท่วมบนพื้นผิว  
โดยเปรียบเทียบกับค่าระดับน้ำที่สถานี P.1 สะพานนวรัฐ  
การใช้หลักระดับน้ำทมนั้นให้รับฟังข่าวและผลการพยากรณ์  
ระดับน้ำปิงล่วงหน้าจากสถานีวัดน้ำ P.1 สะพานนวรัฐ  
เมื่อทราบค่าระดับน้ำที่จะเกิดที่สถานีวัดน้ำแล้ว  
ให้นำมาเทียบกับตัวเลขที่อยู่ที่เสาแสดงระดับน้ำ  
ก็จะทราบความสูงของระดับน้ำที่จะท่วม  
บริเวณที่หลักวางอยู่และบริเวณใกล้เคียง





## แหล่งให้ความช่วยเหลือ หน่วยงานให้ความช่วยเหลือในเขตเมืองเชียงใหม่

ฉุกเฉิน ตำรวจ รถดับเพลิง และรถพยาบาล	191
กู้ภัย ดับเพลิง	199
กู้ชีพ ผู้ป่วยฉุกเฉิน	1669
เทศบาลนครเชียงใหม่	053-234414, 053-259121
การไฟฟ้าเขต 1	053-241018
สำนักชลประทานที่ 1	053-242822
ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคเหนือ	053-277919
สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดเชียงใหม่	053-221470
สำนักงานประปาจังหวัดเชียงใหม่	053-233479
ตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่	053-240283
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่	053-211048-50
สำนักงานโยธาธิการและผังเมืองจังหวัดเชียงใหม่	053-112727
สำนักงานขนส่งจังหวัดเชียงใหม่	1584, 053-270409
สถานีวิทยุ FM 93.25 MHz สำนักงานประชาสัมพันธ์ เขต 3	053-821193
สถานีวิทยุ FM 100 MHz มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	053-213510
ศูนย์อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนเทศบาลนครเชียงใหม่	053-904989
หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	053-492010



# คู่มือรับ สถานการณ์ น้ำท่วม



การป้องกันความเสียหาย  
ต่อชีวิตและทรัพย์สินจากภัยน้ำท่วม  
ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า  
เพราะหากรอจนมีการเตือนภัย  
มักจะมีเวลาไม่เพียงพอ



จัดทำโดย :

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ภาควิชาวิศวกรรมโยธา  
คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
(053) 942-0110  
[www.cendru.net](http://www.cendru.net)